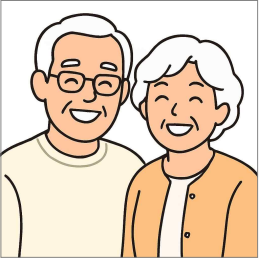


식 단 표

2026년 07월

다시봄 데이케어센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
  다시 봄 데이케어센터 031 _ 979 _ 7755				점심(735kcal)	저녁(644kcal)	점심(756kcal)	저녁(662kcal)	점심(742kcal)	저녁(647kcal)	점심(733kcal)	저녁(651kcal)
				잡곡밥 건새우이육국 바베규돈육볶음 호박나물 양배추애자무침 배추김치	흑미밥 사골순대국 한계란국*계첩 청경채나물 오복치무침 깍두기	쫄면 맑은복어국 로제찜닭 무화과연근조림 미역초무침 배추김치	쫄면 돈육고추장찌개 양송이한반스테이크 고사리들깨찜 숙간양파무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 짜장달걀 가지튀김*칠리소스 치커리사과생채 배추김치	흑미밥 알감이된장국 순살아귀찜 간장감자조림 비트수제알인지 배추김치	쫄면 바지락냉이국 고등어조림 당면채 실곤약후르츠샐러드 배추김치	쫄면 수제비국 너비아니*데리구이 새송이파망복음 부추무침 배추김치
				오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
				요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일
6		7		8		9		10		11	
점심(736kcal)	저녁(671kcal)	점심(747kcal)	저녁(648kcal)	점심(776kcal)	저녁(656kcal)	점심(757kcal)	저녁(659kcal)	점심(745kcal)	저녁(663kcal)	점심(723kcal)	저녁(661kcal)
쫄면 콩나물국 닭다리살차슈조림 어묵고추장볶음 숙간달걀이 배추김치	흑미밥 호박고추장찌개 코다리찜조림 행거리빈볶음 오징어젓무침 백김치	쫄면 비자찌개 제육볶음 궁채들깨지짐 푸실라*파스타 배추김치	곤드레나물밥 바섯매운탕 초평함개란찜 죽순피망볶음 돌나물무침 배추김치	(생일상)잡곡밥 들깨미역국 한방돈수육 한식전채 시금치오리엔탈무침 보쌈김치	흑미밥 중화개살스프 난지완스 닭살겨자*생채 부추무침 배추김치	쫄면 얼큰개란국 카레라이스 건두부찜타이 부추무침 배추김치 / 요구르트	쫄면 꽃게된장국 순살닭갈비 흰목이굴소스볶음 마늘종알마늘무침 배추김치	잡곡밥 한방당근탕 두부두루치기 고구마맛탕 상추겉절이 깍두기	흑미밥 유부장국 바베규돈육볶음 새송이찜팽이버섯 들기름메밀면무침 배추김치	쫄면 청국장 삼치오븐구이 겉절이*새콤 도라지무침 열무김치	쫄면 사금치국 훈제오리*계찜 우영조림 두부겨자샐러드 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	자연간식	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일
13		14		15		16		17 .		18	
점심(756kcal)	저녁(658kcal)	점심(758kcal)	저녁(629kcal)	점심(788kcal)	저녁(669kcal)	점심(752kcal)	저녁(668kcal)	점심(743kcal)	저녁(666kcal)	점심(746kcal)	저녁(671kcal)
쫄면 중화개란국 두반장*지단밥 잡채어묵튀김 양장파*생채 배추김치	흑미밥 콩가루배추국 동태양념조림 비엔나*피망볶음 비트양파절임 배추김치	쫄면 부대찌개 간장돈불고기 카레곤약조림 꽃달걀사라다 백김치	쫄면 한식된장찌개 한계란국*계첩 참치아재볶음 오이지무침 배추김치	(초복)잡곡밥 장각심계찜 참치두부조림 새우살*호박볶음 도토리묵무침 열무김치	흑미밥 멸치사래국 매일정조림 돈육양파감자 열대과일샐러드 배추김치	쫄면 미역*콩국 매콤도시락찜 단배추나물 비빔김면 백*배추김치	쫄면 수제비국 떡갈비*데리구이 새송이*피망볶음 당근리파메일면 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 고등어사래기조림 목이굴소스볶음 오이*당면 배추김치	흑미밥 점빵국 짜장달걀 치킨*까스우린기 짜사이양파무침 배추김치	쫄면 사골무국 감치돈육두루치기 간장*새콤 마늘종알마늘볶음 열무김치	쫄면 맑은곤이알탕 토마토오믈렛 피마지나물 푸실라*샐러드 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	자연간식	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	빵류	요거트/건강차	제철과일	요거트/건강차	제철과일

20		21		22		23		24		25	
점심(769kcal)	저녁(657kcal)	점심(762kcal)	저녁(675kcal)	점심(774kcal)	저녁(664kcal)	점심(777kcal)	저녁(640kcal)	점심(756kcal)	저녁(648kcal)	점심(761kcal)	저녁(649kcal)
쌀밥 콩나물국 바베규돈육볶음 에그누들볶음 다시마채무침 배추김치	흑미밥 버섯매운탕 새우살개량찜 고구마순지짐 천사채후르츠무침 배추김치	쌀밥 한식단장짜개 순살닭볶음탕 땅콩연근조림 비름나물생채 배추김치	쌀밥 흑임자크림스프 양송이함박스테이크 참치김치볶음 수제피클 깍두기	(생일상)잡곡밥 새우살미역국 한방토끼비빔 한색장채 오징어초무침 배추김치	흑미밥 물만둣국 매일근약조림 백리채소맛탕 상추겉절이 배추김치	쌀밥 어묵썩갓국 카레라이스 간짜장 치커리사과무침 깍두기	쌀밥 근대된장국 고등어오븐구이 건새우마늘종볶음 토마토오이무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치짜개 고등어오븐구이 간새우마늘종볶음 버섯겨자무침 열무김치	흑미밥 무채된장국 마파두부조림 맛살피망볶음 마카로니볶음 배추김치	(중복)쌀밥 낙지연포탕 닭다리오븐구이 참나물지짐 아삭이양파무침 배추김치	쌀밥 참치고추장짜개 순대양념찜 후랑크양파볶음 돌나물만다린무침 배추김치
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	제철과일
27		28		29		30		31			
점심(768kcal)	저녁(658kcal)	점심(765kcal)	저녁(652kcal)	점심(772kcal)	저녁(647kcal)	점심(756kcal)	저녁(659kcal)	점심(759kcal)	저녁(661kcal)		
쌀밥 사골우거지탕 버터치킨브레조림 어묵페리볶음 실곤약비빔면 배추김치	흑미밥 개량국 멘치카스*소스 불어묵콩나물찜 유부거자무침 배추김치	쌀밥 고추장짜개 단호박돈사태찜 돌기름고사리조림 토마토오이무침 배추김치	쌀밥 맑은육개장 삼치양념구이 비엔나양파볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 우무오이국 참치두부조림 해물부추전*양념장 도라지나물 배추김치	흑미밥 민물새우매운탕 궁중돈육볶음 목이굴소스조림 콘샐러드 배추김치	쌀밥 시래기국 코다리조림 미역줄기맛살볶음 연근흑임자무침 열무김치	쌀밥 가쓰오부국 하이라이스 후르츠탕수육 매콤단무지무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 목은지닭조림 단호박단팥볶음 통양파무침 백나박김치	흑미밥 순살배추장국 생선까스*소스 고구마순지짐 abc샐러드 배추김치		
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식	오전간식	오후간식		
요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	자연간식	요거트/간강차	제철과일	요거트/간강차	빵류	요거트/간강차	제철과일		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 1.쌀,흑미(국내산) 2.김치(배추,고춧가루:중국산) 3.쇠고기(호주산) 4.돼지고기(국내산) 5.닭고기(국내산,브라질산)
6.두부(콩:외국산:미국,캐나다,호주등) 7.콩비지(콩:외국산) 8.다랑어/참치(원양산) 9.가자미(러시아산) 10.코다리(러시아산) 11.고등어(국내산) 12.삼치(국내산)
13.조기(국산) 14.오징어(중국산) 15.탕수육(돈육,계육:국내산) 16.훈제오리(중국산) 17.햄(돈육,계육:국내산) 18.소시지(계육,돈육:국내산)
19.베이컨(돈육:외국산) 20.동그랑땡(돈육:국내산) 21.미트볼(계육,돈육:국내산)

※ *상기내용은 시장수급 현황에 따라서 달라질 수 있습니다*

알레르기유발식품: 알류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 고등어, 게, 새우, 돈육, 복숭아, 토마토, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣
(알레르기 유발 식품에 민감하신 분들은 음식 섭취에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다.)